



Sonntagspilgern mit Psalm 139  
in der Passionszeit  
am 21.03.2021

Anfangsimpuls beim Aufbruch

Ich bin da.  
Gott ist da.  
Das genügt.

Was in diesen drei kurzen Sätzen an Wahrheit steckt,  
hat sich mir auf meinen Wegen  
an den vergangenen Wochenenden erschlossen.

Da sein – ganz und gar, jetzt und hier,  
aufmerksam und achtsam für alles um mich herum,  
mit den Füßen auf der Erde und mit wachen Sinnen –  
das will ich auch heute wieder.

Dabei gleichzeitig offen sein für dieses „Du bist da.“  
Ich möchte das auch heute wieder versuchen:  
Ich möchte im Sinne dieses Satzes vom letzten Sonntag  
„Wunderbar sind Deine Werke; das erkennt meine Seele.“  
der Anwesenheit des Schöpfers in seiner Schöpfung auf die Spur kommen.

Und dann ist da ja außerdem noch der dritte kurze Satz: „Das genügt.“  
Das heißt: Mehr will ich gerade nicht.  
Und mehr brauche ich auch jetzt, in diesem Moment nicht.  
Denn die Konzentration auf das,  
was für mich heute, an diesem Morgen genügt,  
hilft mir Abstand zu gewinnen von all dem,  
wovon ich und wir alle momentan nicht genügend haben:  
Nicht genügend Impfdosen,  
nicht genügend Vertrauen in den Impfstoff,  
der da ist,  
der jetzt ja aber erstmal nicht mehr weiter verwendet wird,

nicht genügend Begegnungen,  
nicht genügend Berührungen, Umarmungen, Händedrucke,  
nicht genügend freie Gesichter,  
die ein Lächeln oder eine andere Gefühlsregung zeigen,  
nicht genügend Aussicht, wie es jetzt eigentlich weitergeht.

An all dem fehlt es gerade.  
Und die Zahlen, die wieder schlechter werden,  
lassen mich ahnen,  
dass das auch noch eine Weile so weitergehen wird.

Umso wichtiger ist diese Auszeit,  
die ich mir jetzt gerade gönne von all diesen Dingen, die fehlen.  
Umso wertvoller ist es für mich,  
wenn ich mich einen halben Tag lang ganz diesem Gefühl hingeebe:  
Es genügt.  
Ich bin mir selbst genug, wenn ich hier draußen bin.  
Und ich bekomme, was ich brauche, von dem,  
der um mich herum ist mit seinem Geist des Lebens,  
der durch die ganze Schöpfung weht.

Bevor ich mich auf den Weg mache,  
grüße ich wieder die anderen,  
die heute so wie ich auf der Suche nach diesem „Das genügt.“ sind.

Verbunden sind wir,  
so entfernt wir auch körperlich sein mögen,  
verbunden durch diesen Geist des Lebens,  
der hier genauso weht wie dort,  
bei dem einen genauso wie bei der anderen,  
und verbunden durch die Hoffnung, dass auch wieder Tage kommen,  
an denen wir zusammen losziehen...

Am Anfang meines Wegs steht erneut dieses alte Vertrauensgebet,  
das wie eine vielfache Variation  
dieses Grundthemas „Du bist da“ klingt.

Im Schweigen wird wieder ein Abschnitt daraus besonders in meinem Blickfeld sein,  
doch jetzt bete ich den 139. Psalm erst einmal ganz.

### *Psalm 139*

[Ein Psalm Davids, vorzusingen.]

HERR, du erforschest mich und kennest mich.  
Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es;  
du verstehst meine Gedanken von ferne.  
Ich gehe oder liege, so bist du um mich  
und siehst alle meine Wege.  
Denn siehe, es ist kein Wort auf meiner Zunge,  
das du, HERR, nicht schon wüsstest.

Von allen Seiten umgibst du mich  
und hältst deine Hand über mir.  
Diese Erkenntnis ist mir zu wunderbar und zu hoch,  
ich kann sie nicht begreifen.

Wohin soll ich gehen vor deinem Geist,  
und wohin soll ich fliehen vor deinem Angesicht?  
Führe ich gen Himmel, so bist du da;  
bettete ich mich bei den Toten, siehe, so bist du auch da.  
Nähme ich Flügel der Morgenröte und bliebe am äußersten Meer,  
so würde auch dort deine Hand mich führen  
und deine Rechte mich halten.

Sprache ich:  
Finsternis möge mich decken und Nacht statt Licht um mich sein –,  
so wäre auch Finsternis nicht finster bei dir,  
und die Nacht leuchtete wie der Tag.  
Finsternis ist für dich wie das Licht.

Ja, du hast meine Nieren geschaffen  
und hast mich gebildet im Mutterleibe.  
Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin;  
wunderbar sind deine Werke;  
das erkennt meine Seele.

Es war dir mein Gebein nicht verborgen,  
da ich im Verborgenen gemacht wurde,  
da ich gebildet wurde unten in der Erde.  
Deine Augen sahen mich, da ich noch nicht bereitet war,  
und alle Tage waren in dein Buch geschrieben,  
die noch werden sollten und von denen keiner da war.

Aber wie schwer sind für mich, Gott, deine Gedanken!  
Wie ist ihre Summe so groß!  
Wollte ich sie zählen, so wären sie mehr als der Sand:  
Wenn ich aufwache, bin ich noch immer bei dir. [...]  
Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz;  
prüfe mich und erkenne, wie ich's meine.  
Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin,  
und leite mich auf ewigem Wege.  
Amen.

Bevor ich aufbreche,  
ist da noch das Lied „Du bist da!“,  
das den Psalm noch einmal in einer musikalischen Gestalt  
zum Klingen bringt.

Lied: „Du bist da“

<https://www.youtube.com/watch?v=fONfKY3JzA8/>

**Refrain**  
*ruhig*

D F#m/A G A D

1.-4. Du bist da, du bist da, bist am An - fang der Zeit,

Hm A G A<sup>4</sup> A

1. am Grund al - ler Fra - gen bist du.  
2. im Arm ei - ner Mut - ter bist du.  
3. das Rät - sel im Le - ben bist du.  
4. auch jen - seits der Ster - ne bist du.

D A/C# Hm D<sup>7</sup>/A

1.-4. Bist am lich - ten Tag, im Dun - kel der Nacht

Em G/A D<sup>9</sup> - 8 D A/C#

hast du für mich schon ge-wacht. Bist am lich - ten Tag,

Hm D<sup>7</sup>/A Em Em/A D (C<sup>7</sup>)

im Dun-ke-l der Nacht hast du für mich ae-wacht. **Fine**

**Strophen**  
*etwas schneller*

F Bb/F C/E Dm Dm/C

1. Näh - me ich Flü - gel der Mor - gen - rö - te,  
2. Sit - ze ich da o - der leg mich nie - der,  
3. Ste - he ich stau - nend am Strand und träu - me,

Bb/G C/A Bb/C

1. blie - be am äu - ßers - ten Meer.  
2. ma - che mich auf und ich steh.  
3. zäh - le die Kör - ner im Sand.

F Bb/F C/E Dm Dm/C

1. Schlie - fe ich ein im Reich der To - ten,  
2. Mei - ne Ge - dan - ken kennst du von fer - ne,  
3. Lo - te ich aus die Mee - res - tie - fe.

*wieder ruhig*

Bb/G C/A Dm/Bb A<sup>7</sup> D.C.

1. wür - de statt Nacht Licht um mich sein.  
2. weißt ganz ge - nau, wo - hin ich geh.  
3. se - he hi - naus ins Ster - nen - haus. folgt Refr. 4.

Nun gehe ich wieder erstmal eine ganze Weile mit offenen Sinnen den ersten Teil meiner heutigen Wegstrecke.

So komme ich an –

hier an diesem Morgen an diesem Ort, auf meinem Weg...

*Erst nach einem ordentlichen Stück Weg ist dann irgendwann der Zeitpunkt für die Schweigezeit.*

*Am Anfang dieser Schweigezeit steht dann ein weiterer Impuls (s.u.)*

Impuls für die Schweigezeit unterwegs

Letzte Woche ist meiner Frau ein Schuber mit alten DVDs  
in die Hände gefallen.

Auf den Datenträgern sind kleine Filme und Fotos aus der Zeit,  
als unserer Kinder noch klein waren.

Kaum zu glauben!

Die, die mittlerweile volljährig ist und auf dem Sprung,  
unser Haus zu verlassen,

grinst einen da als 1 1/2-Jährige aus einem Laufstall an,  
mit ihrem geliebten Schnuller im Mund.

Sie tapst noch ein bisschen unbeholfen vor sich hin  
und hat offenbar gehörigen Respekt vor einer Katze,  
die ja aber – bei Lichte betrachtet – auch wirklich  
im Verhältnis zu ihr selbst ganz schön groß ist.

Auch die Bilder unserer anderen Kinder schicken mich auf eine Zeitreise.  
Erinnerungen werden wach.

Die festgehaltenen häuslichen Szenen, Urlaubssituationen und Familienfeste  
kommen so wieder zurück in mein Bewusstsein.

Ja, so war das damals...

So sahen die damals aus

und so sah ich da noch aus.

Viel Zeit ist seitdem vergangen.

Aber es ist alles aufgehoben in diesen Zeugnissen aus der Vergangenheit.  
Und beim Betrachten der Bilder und Filme ist auch die Liebe gegenwärtig,  
die uns verbindet, durch all diese Zeiten hindurch.

Fotos und DVDs gab es zur Entstehungszeit unseres Psalms noch nicht.

Aber die Vorstellung,

dass unser Leben in seinen alltäglichen und besonderen Situationen  
gesehen, aufgehoben und bewahrt wird,  
begegnet hier trotzdem:

Es war dir mein Gebein nicht verborgen,  
da ich im Verborgenen gemacht wurde,  
da ich gebildet wurde unten in der Erde.

Deine Augen sahen mich, da ich noch nicht bereitet war,  
und alle Tage waren in dein Buch geschrieben,  
die noch werden sollten und von denen keiner da war.

(Ps. 139, 15-16)

„Du bist da!“ – dieser Satz,

der mir auf meinen bisherigen Pilgerwegen mit Psalm 139  
wichtig geworden ist,

gilt also nicht nur für meine räumlichen Reisen,  
die mich auf den „Flügeln der Morgenröte“  
bis ans „äußerste Meer“ bringen können,  
sondern er gilt auch für meine Lebensreise.

Das „Du bist da.“ umfasst eben nicht allein meine Gegenwart,  
sondern gleichermaßen die Vergangenheit und Zukunft meines Lebens.

„Du bist da.“ bedeutet also

in der Dimension einer solchen gedanklichen Zeitreise:

„Du warst immer schon da!“,

und:

„Du wirst immer da sein!“

Vor meinem ersten Atemzug,  
ja, noch bevor ich entstanden bin im Mutterleib,  
war Gott schon bei mir.  
Nichts Anderes bedeutet doch wohl dieser etwas rätselhafte Satz,  
„als ich gebildet wurde unten in der Erde“.  
Und erst recht,  
als ich dann das Licht dieser Welt erblickt habe,  
war er da,  
und hat meine Tage in seinem Buch des Lebens aufbewahrt.  
Von meinen ersten tapsigen Schritten,  
von denen es keine Videoaufnahmen gibt,  
als ich selbst noch wenig größer war als eine Katze,  
bis zu dem letzten Atemzug,  
den ich irgendwann einmal tun werde:  
Es geht nichts verloren in diesem ewigen „Du bist da.“

„Deine Augen sahen mich!“  
Wie wichtig ist doch für kleine Kinder,  
dass sie gesehen werden.  
„Guck mal, was ich mache!“  
Diesen Satz hören Eltern im Laufe der Zeit wahrscheinlich tausendfach.

Und auch ich als Erwachsener möchte doch gesehen werden.  
Damit es nicht egal ist, was ich tue.  
Weil Hinsehen ein Ausdruck von Aufmerksamkeit ist.  
Und weil solche Aufmerksamkeit  
letztlich eine Form der Zuwendung und Liebe ist.

Ich sehe die alten Filme mit meinen Kindern  
und der liebevolle Blick, den ich damals auf sie hatte,  
ist sofort wieder da  
und er verbindet sich mit meinem liebevollen Blick von heute.  
Das aufmerksame Hinsehen ist der Boden, auf dem Liebe wächst.

Sicher,  
ich habe auf dem Lebensweg meiner Kinder auch manches gesehen,  
was mir nicht so gut gefallen hat,  
wie die lustige Szene mit der Katze,  
aber der liebevolle Blick hat das ausgehalten  
und integriert in mein Gesamtbild eines Menschen,  
der „wunderbar gemacht“ ist.

Wenn ich nun auf mich selbst schaue,  
bin ich dankbar für alle Menschen,  
die in ähnlicher Weise liebevoll auf mich geblickt haben.  
Für die Aufmerksamkeit, die mir zuteil wurde und wird.  
Für den liebevollen Blick auf meine Wege...

Ich sehe auf meine Tage,  
die im Buch des Lebens aufgeschrieben sind,  
und weiß darum,  
dass da neben allem, was mir gelungen ist,  
auch mancher Holzweg dabei war,  
manche falsche Entscheidung,  
mancher Misserfolg,  
manche Enttäuschung, die ich anderen zugemutet habe.

So ist dort in dem Buch des Lebens aufgehoben,  
wie ich der wurde, der ich heute bin.  
Und es sind dort noch ein paar Seiten frei für all das,  
was ich heute noch nicht bin,  
aber vielleicht einmal sein werde.  
In diesem Buch des Lebens geht nichts davon verloren.

Es ist dieses Buch meines Lebens bei Gott,  
das Zeugnis des Gesehen-werdens  
und der Anwesenheit durch den,  
der mich geschaffen hat.  
„Du bist da.“ und „Du siehst mich!“  
Immer schon und immer weiter.  
An jedem Tag, der da in diesem Buch verzeichnet ist.

Und es ist ein *liebvoller* Blick,  
der da durch alle Zeiten auf mich fällt.  
Der Blick meines himmlischen Vaters,  
der mich in achtsamer Aufmerksamkeit im Auge hat und hält,  
jetzt und alle Zeit.  
So will ich heute durch die Zeit im Schweigen gehen:  
In Gedanken an *mein* Buch des Lebens,  
in dem ich vielleicht an der einen oder anderen Stelle  
noch einmal nachschlagen möchte  
auf dem Weg, der heute vor mir liegt,  
Vielleicht blicke ich mit dem Abstand der Zeit  
sogar auf eine Seite in dem Buch,  
die mir bislang nicht so gut gefiel...  
Oder ich freue mich über die Seiten,  
die von reichen Schätzen meines Lebens handeln...  
Lustiges und Trauriges, Abgründiges und Schauriges,  
Glückliches und Verwegenes, Naheliegendes und Entlegenes –  
alles kann ich betrachten.  
Möglicherweise sinne ich auch darüber nach,  
was ich gern auf den noch offenen Seiten stehen habe möchte...  
In jedem Fall versuche ich,  
mir dabei den liebevollen Blick meines himmlischen Vaters zu leihen,  
und anzunehmen,  
dass das nun mal *mein* Weg im Leben gewesen ist.  
  
Und ich gehe diesen heutigen Weg in der Schweigezeit  
dabei zugleich in dem Bewusstsein,  
dass der, der mich geschaffen hat,  
*auch jetzt* aufmerksam auf mich schaut...  
  
So mag das heute ein Weg mit Rückblicken und Ausblicken sein,  
mit Einsichten und Aussichten,  
getragen von dem liebevollen Blick, den Gott auf mich hat.

Abschluss nach der Schweigezeit unterwegs

### *Rezept*

Jage die Ängste fort  
Und die Angst vor den Ängsten.  
Für die paar Jahre  
Wird wohl alles noch reichen.  
Das Brot im Kasten  
Und der Anzug im Schrank.

Sage nicht mein.  
Es ist dir alles geliehen.  
Lebe auf Zeit und sieh,  
Wie wenig du brauchst.  
Richte dich ein.  
Und halte den Koffer bereit.

Es ist wahr, was sie sagen:  
Was kommen muss, kommt.  
Geh dem Leid nicht entgegen.  
Und ist es da,  
Sieh ihm still ins Gesicht.  
Es ist vergänglich wie Glück.

Erwarte nichts.  
Und hüte besorgt dein Geheimnis.  
Auch der Bruder verrät,  
Geht es um dich oder ihn.  
Den eignen Schatten nimm  
Zum Weggefährten.

Feg deine Stube wohl.  
Und tausche den Gruß mit dem Nachbarn.  
Flicke heiter den Zaun  
Und auch die Glocke am Tor.  
Die Wunde in dir halte wach  
Unter dem Dach im Einstweilen.

Zerreiß deine Pläne. Sei klug  
Und halte dich an Wunder.  
Sie sind lang schon verzeichnet  
Im großen Plan.  
Jage die Ängste fort  
Und die Angst vor den Ängsten.

Mit diesem „Rezept“ von Mascha Kaléko  
für einen Umgang mit dem,  
was in unserem Buch des Lebens aufgezeichnet wird,  
endet die heutige Schweigezeit.  
Dass unser Buch des Lebens allerlei Unvorhergesehenes und auch manche  
Unannehmlichkeit für uns bereithält,  
weiß auch die Dichterin.  
Gleichwohl plädiert sie dafür, zu vertrauen,  
dass trotzdem genug da sein wird,  
und so klug zu sein,  
immer mir Wundern zu rechnen  
und die Ängste wegzuschicken.

Auf dem Weg dorthin wende ich mich an den,  
der mich sieht,  
in aller Vergänglichkeit und allem Wandel,  
zwischen Leid und Glück,  
zwischen Alltagsfreuden und Verwundungen,  
mit meinen Geheimnissen und meinem Schatten.

Ich wende mich an den,  
der mein Leben in all diesen Unwägbarkeiten hält.

### *Vaterunser*

Vater unser im Himmel  
Geheiligt werde dein Name.  
Dein Reich komme.  
Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel, so auf Erden.  
Unser tägliches Brot gib uns heute.  
Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.  
Denn dein ist das Reich  
und die Kraft und die Herrlichkeit  
in Ewigkeit.  
Amen.

*Zum Schluss wieder das zweite Pslam-139-Lied*  
<https://www.youtube.com/watch?v=n-fOyFrXpCM>

**Strophen**

G D/F# Em<sup>7</sup> Hm<sup>7</sup>

1. Ob ich sit - ze o - der ste - he, ob ich lie - ge o - der  
 2. Dass ich wach - se, blü - he, rei - fe, dass ich ler - ne und be -  
 3. Wo ich sit - ze o - der ste - he, wo ich lie - ge o - der

G A Hm A/C#

1. ge - he, — bist du, Gott, bist du, Gott, bei mir.  
 2. grei - fe, — bist du, Gott, bist du, Gott, bei mir.  
 3. ge - he, — bist du, Gott, bist du, Gott, bei mir.

D G D/F#

1. — Ob ich schla - fe o - der wa -  
 2. — Dass ich fin - de, wenn ich su -  
 3. — Dass ich dein bin, nicht ver - der -

Em<sup>7</sup> Hm<sup>7</sup> G

1. - che, ob ich wei - ne o - der la - che, —  
 2. - che, dass ich seg - ne, nicht ver - flu - che, —  
 3. - be, ob ich le - be o - der ster - be, —

A Hm A/C# D

1. bleibst du, Gott, bleibst du, Gott, bei mir. —  
 2. bleibst du, Gott, bleibst du, Gott, bei mir. —  
 3. bleibst du, Gott, bleibst du, Gott, bei mir. —

**Refrain**

D<sup>7</sup> G<sup>9</sup> D/F# Em<sup>7</sup> Hm<sup>7</sup>

Von al - len Sei - ten um - gibst du mich

G A

und hältst dei - ne Hand ü - ber

Hm F#m G A<sup>4</sup> A<sup>7</sup> D

mir, und hältst dei - ne Hand ü - ber mir.

